

PROGRAMM MEHRGENERATIONENHAUS

Bürgerzentrum Treffpunkt Stadtmühle
Begegnungshaus am Urteilsplatz

September - Oktober 2026



**Mehr
Generationen
Haus**
Miteinander – Füreinander

Stadt **Lahr** 

Mehrgenerationenhäuser sind Orte, an denen sich Alt und Jung begegnen, einander helfen, ihre Erfahrungen und ihr Können einbringen. Als niederschwellige Anlaufstellen übertragen sie das Prinzip der früheren Großfamilie in die moderne Gesellschaft. Sie bieten Menschen unterschiedlichen Alters und verschiedener Herkunft die Möglichkeit, sich zu engagieren, voneinander zu lernen und Gemeinschaft zu erleben. An seinen beiden Standorten - dem Bürgerzentrum Treffpunkt Stadtmühle und dem Begegnungshaus am Urteilsplatz - bietet das Mehrgenerationenhaus Lahr neue Möglichkeiten der generationenübergreifenden Begegnung, Bildung und Information sowie des bürger-schaftlichen Engagements.

BÜRGERZENTRUM TREFFPUNKT STADTMÜHLE

Die zentral in der Lahrer Innenstadt gelegene Einrichtung wurde 1979 als „Altenbegegnungsstätte“ eröffnet. Der Name „Stadtmühle“ geht auf die historische Stadtmühle zurück, die einst hier stand. Schwerpunkte des Bürgerzentrums Treffpunkt Stadtmühle sind heute generationenübergreifende und generationenspezifische Angebote für Seniorinnen und Senioren. Das Angebotsspektrum reicht von Vorträgen und Gesprächskreisen, Angeboten im Bereich Kultur, Musik und Tanz, Spielertreffs, Bewegungs- und Entspannungsangeboten über Digitalkurse und „Digitalhilfe hoch drei“ sowie Gedächtnistraining hin zu Ausstellungen und Festen.

Offenes Café

Das Herzstück des Bürgerzentrums ist das durch ehrenamtlich Mitarbeitende bewirtete Café. Es hat von Montag bis Freitag von 13:30 bis 17:30 Uhr für Sie geöffnet und bietet eine Plattform für Begegnung und Kommunikation.

BEGEGNUNGSHAUS AM URTEILSPLATZ

Im Jahr 2010 öffnete das Begegnungshaus am Urteilsplatz seine Pforten und bietet seitdem Lahrer Bürgerinnen und Bürgern eine Plattform der Begegnung und des bürger-schaftlichen Engagements in der Kernstadt. Hier können sich alle den eigenen Fähigkeiten entsprechend einbringen, Unterstützung bieten und erhalten. Seit der Eröffnung des Begegnungshauses hat sich einiges getan. Neben den vielfältigen regelmäßigen Angeboten werden auch unterschiedliche Projekte von den Mitarbeitenden koordiniert. Die Angebotspalette reicht von Bildungs-, Beratungs- und Begegnungsangeboten sowie Qualifizierungs- und Entlastungsangeboten über Aktivitäten in den Bereichen (Inter-) Kulturelles, Familie, Selbsthilfe und Kreatives bis hin zu Ausstellungen und Festen.

Für Fragen und Anregungen stehen wir gerne zur Verfügung. Darüber hinaus freuen wir uns über alle neuen Engagierten, die unsere Arbeit unterstützen möchten oder mit neuen Ideen an uns herantreten – von der Vielfalt und Kreativität lebt das Mehrgenerationenhaus!

Ihre Ansprechpersonen:

Bürgerzentrum Treffpunkt Stadtmühle

Edwin Fischer

Viktoria Lambertucci

Rafael Ost (FSJ-Mitarbeiter)

Bei der Stadtmühle 2, 77933 Lahr

Tel.: 07821 21787

E-Mail: stadtmuehle@lahr.de

Öffnungs- und Sprechzeiten:

Montag bis Freitag 13:30 bis 17:30 Uhr

Begegnungshaus am Urteilsplatz

Susanne Jacobs

Viktoria Lambertucci

Rafael Ost (FSJ-Mitarbeiter)

Friedrichstr. 7, 77933 Lahr

Tel.: 07821 / 910-5063 Susanne Jacobs

Tel.: 07821 / 910-5064 Viktoria Lambertucci

Tel.: 07821 / 910-5065 Beratungsraum 1: Anschluss ausschließlich während der Sprechzeiten unserer zweisprachigen Sozialberatungen erreichbar!

E-Mail: mehrgenerationenhaus@lahr.de

Öffnungs- und Sprechzeiten:

Montag und Dienstag 10:00 bis 12:00 Uhr und 14:00 bis 16:00 Uhr

Mittwoch 10:00 bis 12:00 Uhr

Donnerstag 10:00 bis 14:00 Uhr

Freitag 10:00 bis 12:00 Uhr



HINWEIS ZUR HANDHABUNG

Eine vollständige Übersicht aller Angebote, die an einem bestimmten Tag stattfinden, finden Sie in der „**Terminübersicht**“ des jeweiligen Standortes.

Weitere Informationen zu den regelmäßig stattfindenden Angeboten (wöchentlich und 14-tägig) finden Sie unter „**Wochenplan & Projekte**“, Informationen zu den wechselnden Angeboten (einmalig oder monatlich) unter „**Wechselndes Programm**“.

INHALTSVERZEICHNIS SEITE

Mehrgenerationenhaus Lahr
BÜRGERZENTRUM TREFFPUNKT STADTMÜHLE

Terminübersicht	5
Wochenplan & Projekte	8
Wechselndes Programm	10

Mehrgenerationenhaus Lahr
BEGEGNUNGSHAUS AM URTEILSPLATZ

Terminübersicht	20
Wochenplan & Projekte	22
Wechselndes Programm	27

Bildnachweise:
„Bürgerzentrum Treffpunkt Stadtmühle“, „Begegnungshaus am Urteilsplatz“: © konzept-projekt.de
„Film“, „Bildvortrag“, „Smartphone“, „Tablett“, „Café“, „Buch“, „Fahrräder“: © pxhere.com
„Sonnenblumen“ © Elena Petrova - Fotolia
„Mittagstisch“: © REDPIXEL - stock.adobe.com
„Ausstellung Gabriele Melzer“ © Gabriele Melzer
alle anderen Bilder: © Stadt Lahr / Mehrgenerationenhaus

Dienstag, 01.09.: 10:00 Uhr Qigong 14:30 Uhr Canasta-Treff 15:00 Uhr Film „Korsika“ 17:45 Uhr Selbsthilfegruppe „Einsam, zweisam, gemeinsam“	Freitag, 11.09.: 09:20 Uhr Halbtageswanderung 09:30 Uhr Kursbeginn Gedächtnistraining 15:00 Uhr Trauercafé Samstag, 12.09.: 09:30 Uhr Seniorenfrühstück des Seniorenbeirates
Mittwoch, 02.09.: 09:00 Uhr Yoga 14:00 Uhr Spielenachmittag: Bridge/ Cego 14:30 Uhr Gymnastik 18:00 Uhr Selbsthilfegruppe „Depression“	Montag, 14.09.: 14:00 Uhr Handarbeitsgruppe 14:00 Uhr Spielenachmittag 18:00 Uhr Selbsthilfegruppe „ADHS Elterngruppe“
Donnerstag, 03.09.: 15:00 Uhr Digitalhilfe ³ 15:00 Uhr Treffpunkt neuer Lebensabschnitt	Dienstag, 15.09.: 10:00 Uhr Qigong 14:30 Uhr Canasta-Treff 15:00 Uhr Lesung aus „Rauch überm Land“ mit Michael Paul 17:45 Uhr Selbsthilfegruppe „Einsam, zweisam, gemeinsam“
Freitag, 04.09.: 12:00 Uhr Mittagstisch 15:00 Uhr Englisch-Stammtisch Samstag, 05.09.: 14:00 Uhr Repair-Café Montag, 07.09.: 14:00 Uhr Handarbeitsgruppe 14:00 Uhr Spielenachmittag 16:15 Uhr Treffpunkt Alleinlebende 18:30 Uhr Selbsthilfegruppe „Männer mit Krebs“	Mittwoch, 16.09.: 09:00 Uhr Yoga 14:00 Uhr Spielenachmittag: Bridge/ Cego 14:30 Uhr Gymnastik Donnerstag, 17.09.: 09:00 Uhr Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung Kursbeginn Tablet-Kurs 10:00 Uhr Offenes Singen 15:00 Uhr Digitalhilfe ³ 16:00 Uhr Forum-Seniorenkino im Forum Cinema 17:00 Uhr Kursbeginn Smartphone-Kurs 18:00 Uhr Selbsthilfegruppe „Depression“
Dienstag, 08.09.: 10:00 Uhr Qigong 14:30 Uhr Canasta-Treff 15:00 Uhr Bildvortrag „Reise nach Patagonien ans Ende der Welt“ 17:45 Uhr Selbsthilfegruppe „Einsam, zweisam, gemeinsam“	Freitag, 18.09.: 14:00 Uhr Kleine Radtour 15:00 Uhr Selbsthilfegruppe „Gemeinsam stark“ 15:00 Uhr Englisch-Stammtisch Montag, 21.09.: 12:15 Uhr Kulturfahrt nach Bad Liebenzell 14:00 Uhr Handarbeitsgruppe 14:00 Uhr Spielenachmittag 16:15 Uhr Treffpunkt Alleinlebende
Mittwoch, 09.09.: 09:00 Uhr Yoga 14:00 Uhr Spielenachmittag: Bridge/ Cego 14:30 Uhr Gymnastik 18:00 Uhr Selbsthilfegruppe „Betroffene toxischer/narzisstischer Beziehungen“	
Donnerstag, 10.09.: 15:00 Uhr Digitalhilfe ³ 18:00 Uhr Selbsthilfegruppe „Borderline“	

Dienstag, 22.09.:

- 10:00 Uhr Qigong
14:30 Uhr Canasta-Treff
15:00 Uhr Vortrag „Wer entscheidet, wenn ich es nicht mehr kann?“
17:45 Uhr Selbsthilfegruppe „Einsam, zweisam, gemeinsam“

Mittwoch, 23.09.:

- 09:00 Uhr Yoga
14:00 Uhr Spielenachmittag: Bridge/ Cego
14:30 Uhr Gymnastik
18:00 Uhr Selbsthilfegruppe „Betroffene toxischer/narzisstischer Beziehungen“

Donnerstag, 24.09.:

- 15:00 Uhr Sudoku-Treff
15:00 Uhr Schlaganfallcafé
16:00 Uhr Forum-Seniorenkino im Forum Cinema
18:00 Uhr Selbsthilfegruppe „Borderline“

Montag, 28.09.:

- 14:00 Uhr Handarbeitsgruppe
14:00 Uhr Spielenachmittag
18:00 Uhr Selbsthilfegruppe „ADHS Elterngruppe“

Dienstag, 29.09.:

- 10:00 Uhr Qigong
14:30 Uhr Canasta-Treff
15:00 Uhr Bildvortrag „Provence - Land der Sonne und des Lichts“
17:45 Uhr Selbsthilfegruppe „Einsam, zweisam, gemeinsam“

Mittwoch, 30.09.:

- 09:00 Uhr Yoga
14:00 Uhr Spielenachmittag: Bridge/ Cego
14:30 Uhr Gymnastik
15:00 Uhr Gesprächskreis für Angehörige von Menschen mit Demenz

Donnerstag, 01.10.:

- 15:00 Uhr Treffpunkt neuer Lebensabschnitt
15:00 Uhr Digitalhilfe³

Freitag, 02.10.:

- 12:00 Uhr Mittagstisch
15:00 Uhr Englisch-Stammtisch

Am Samstag, 03.10. findet wegen des Feiertages kein Repair-Café statt.

Montag, 05.10.:

- 14:00 Uhr Handarbeitsgruppe
14:00 Uhr Spielenachmittag
16:15 Uhr Treffpunkt Alleinlebende
18:30 Uhr Selbsthilfegruppe „Männer mit Krebs“

Dienstag, 06.10.:

- 10:00 Uhr Qigong
14:30 Uhr Canasta-Treff
15:00 Uhr Bildvortrag „Äthiopien“
17:45 Uhr Selbsthilfegruppe „Einsam, zweisam, gemeinsam“

Mittwoch, 07.10.:

- 09:00 Uhr Yoga
14:00 Uhr Spielenachmittag: Bridge/ Cego
14:30 Uhr Gymnastik
18:00 Uhr Selbsthilfegruppe „Depression“

Donnerstag, 08.10.:

- 15:00 Uhr Digitalhilfe³
18:00 Uhr Selbsthilfegruppe „Borderline“

Freitag, 09.10.:

- 14:00 Uhr Halbtageswanderung
15:00 Uhr Trauercafé

Montag, 12.10.:

- 14:00 Uhr Handarbeitsgruppe
14:00 Uhr Spielenachmittag
18:00 Uhr Selbsthilfegruppe „ADHS Elterngruppe“

Dienstag, 13.10.:

- 10:00 Uhr Qigong
14:30 Uhr Canasta-Treff
15:00 Uhr Bildvortrag „Bulgarien - vom Thrakerreich zum EU-Land“
17:45 Uhr Selbsthilfegruppe „Einsam, zweisam, gemeinsam“

Mittwoch, 14.10.:

- 09:00 Uhr Yoga
14:00 Uhr Spielenachmittag: Bridge/ Cego
14:30 Uhr Gymnastik
18:00 Uhr Selbsthilfegruppe „Betroffene toxischer/narzisstischer Beziehungen“

Donnerstag, 15.10.:

- 09:00 Uhr Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung
15:00 Uhr Offenes Singen
15:00 Uhr Digitalhilfe³
18:00 Uhr Selbsthilfegruppe „Depression“

Freitag, 16.10.:

- 14:00 Uhr Kleine Radtour
15:00 Uhr Selbsthilfegruppe „Gemeinsam stark“
15:00 Uhr Englisch-Stammtisch

Samstag, 17.10.:

- 09:00 Uhr Frühstück der Vielfalt

Montag, 19.10.:

- 14:00 Uhr Handarbeitsgruppe
14:00 Uhr Spielenachmittag
16:15 Uhr Treffpunkt Alleinlebende

Dienstag, 20.10.:

- 10:00 Uhr Qigong
14:30 Uhr Canasta-Treff
15:00 Uhr Bildvortrag „Naturwunder im Westen der USA“
17:45 Uhr Selbsthilfegruppe „Einsam, zweisam, gemeinsam“

Mittwoch, 21.10.:

- 09:00 Uhr Yoga
14:00 Uhr Spielenachmittag: Bridge/ Cego
14:30 Uhr Gymnastik
15:00 Uhr Gesprächskreis für Angehörige von Menschen mit Demenz

Donnerstag, 22.10.:

- 15:00 Uhr Sudoku-Treff
15:00 Uhr Schlaganfallcafé
18:00 Uhr Selbsthilfegruppe „Borderline“

Montag, 26.10.:

- 14:00 Uhr Handarbeitsgruppe
14:00 Uhr Spielenachmittag
18:00 Uhr Selbsthilfegruppe „ADHS Elterngruppe“

Dienstag, 27.10.:

- 10:00 Uhr Qigong
14:30 Uhr Canasta-Treff
15:00 Uhr Chrysanthema-Führung
17:45 Uhr Selbsthilfegruppe „Einsam, zweisam, gemeinsam“

Mittwoch, 28.10.:

- 09:00 Uhr Yoga
14:00 Uhr Spielenachmittag: Bridge/ Cego
14:30 Uhr Gymnastik
18:00 Uhr Selbsthilfegruppe „Betroffene toxischer/narzisstischer Beziehungen“

Donnerstag, 29.10.:

- 15:00 Uhr Musikalischer Nachmittag mit dem Duo „The Widders“

Freitag, 30.10.:

- 14:00 Uhr Mobilitätsseminar

MONTAG
14:00 Uhr Handarbeitsgruppe

Wir häkeln und stricken Deko- und Geschenkartikel, Schals, Mützen, Socken, Kinderkleidung und mehr. Der Verkaufserlös geht an soziale Einrichtungen. Leitung: Ursula Voll

14:00 Uhr Spielenachmittag im Café

Derzeit werden Rommé und Skat gespielt. Aber auch andere Spiele wären möglich. Bei Interesse melden Sie sich bitte im Büro der Stadtmühle.

16:15 Uhr Treffpunkt Alleinlebende (14-tägig)

Die Gruppe tauscht sich aus, macht Gedächtnistraining und spielt. Neue Interessierte sind herzlich willkommen.

18:00 Uhr Selbsthilfegruppe „Elternggruppe ADHS“ (2. + 4. Montag)

Für Eltern bzw. Angehörige von Kindern mit ADHS. Infos bei der Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen unter 0781/8059771 oder per E-Mail an selbsthilfe@ortenaukreis.de (gilt für alle Selbsthilfegruppen die hier aufgeführt sind).

DIENSTAG
10:00 Uhr Qigong

Qigong, bestehend aus Lockerungsübungen, stillem Qigong und den 18 Qigong-Übungen, regt durch harmonische Bewegungen den Energiefluss im Körper an.

Leitung: Margaretha Heitzmann

14:30 Uhr Canasta-Treff

Das Kartenspiel Canasta kann zu dritt oder in zwei oder drei Zweierteams gegeneinander gespielt werden.

Leitung: Lydia Manthey

15:00 Uhr Vorträge im Café

Vorträge, Mediashows und Filme mit wechselnden Themen und Referenten. Der Eintritt ist frei. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

18:00 Uhr Selbsthilfegruppe „Einsam, zweisam, gemeinsam“

Dieser Treffpunkt will Vereinsamung entgegenwirken.

MITTWOCH
9:00 Uhr Yoga

Yoga fördert die Koordination, stärkt die Muskulatur, lindert Verspannungen, hält den Körper beweglich und kann auch ohne jegliche Vorkenntnisse bis ins hohe Alter ausgeübt werden. Leitung: Ursula Asimus

14:00 Uhr Spielenachmittag im Café

Wir spielen Bridge (Fortgeschrittene), Cego und Doppelkopf. Bei Interesse melden Sie sich bitte im Büro der Stadtmühle.

14:30 Uhr Gymnastik

Durch gezielte Übungen (sitzend und stehend) trainieren wir Beweglichkeit, Herz und Kreislauf. Leitung: Angelika Fleig

18:00 Uhr Selbsthilfegruppe „Betroffene toxischer/narzisstischer Beziehungen“ (2. + 4. Mittwoch)

Raum für Austausch, Unterstützung, Halt und gegenseitige Stärkung.

18:00 Uhr Selbsthilfegruppe „Depression“ (Eine Gruppe am 1. Mittwoch + eine Gruppe am 3. Donnerstag)

Geschützter und verständnisvoller Raum unter Betroffenen für konstruktiven Erfahrungsaustausch und gegenseitige Unterstützung.

DONNERSTAG
15:00 Uhr Digitalhilfe³ (1., 2. + 3. Donnerstag)

Ehrenamtliche geben bei der Digitalhilfe³ (bisher PC-Club) Unterstützung beim Umgang mit Smartphone, Tablet und PC.

18:00 Uhr Selbsthilfegruppe „Borderline“ (2. + 4. Donnerstag)

Für Menschen mit Borderline-Störung.

FREITAG
15:00 Uhr Englisch-Stammtisch (1. + 3. Freitag)

Verschiedene gesellschaftliche Themen werden diskutiert und so der Englisch-Wortschatz gepflegt und weiter ausgebaut.

TÄGLICH
13:30 – 17:30 Uhr Büchertauschbörse

Die Büchertauschbörse befindet sich im Flur der Stadtmühle. Hier können Sie Bücher abgeben und Bücher einfach mitnehmen.

PROJEKTE
Taschengeldbörse des Mehrgenerationenhauses

Sie wünschen sich zeitweilig Unterstützung in Haus und Garten? Wir vermitteln Ihnen den Kontakt zu Jugendlichen, die für Sie einfache Aufgaben übernehmen, wie z.B. Rasen mähen, Einkaufen, Hund Gassi führen, Smartphone-Nachhilfe... Bei Interesse melden Sie sich bitte im Büro der Stadtmühle.

Hundebesuchsdienst in Pflegeeinrichtungen

Geschulte Hundehalter besuchen regelmäßig mit ihren vierbeinigen Lieblingen Gäste und Bewohner von Pflegeeinrichtungen. Voraussetzung für die Teilnahme ist eine Hunde-eignungsprüfung und die Teilnahme an einer umfangreichen Schulung.

Vorlesepaten in Schulen und Kitas

Engagierte Personen lesen an Grundschulen und Kitas vor und regen so Kinder zum Lesen von Büchern an. Bei Interesse an einer Mitarbeit melden Sie sich bitte im Büro der Stadtmühle.



KUNSTAUSSTELLUNGEN im Mehrgenerationenhaus
Eine Ausstellung, zwei Orte: Im Begegnungshaus am Urteilsplatz und im Treffpunkt Stadtmühle ist die aktuelle Ausstellung zu den jeweiligen Öffnungszeiten zu sehen:



**FARBgeSCHICHTEN – kontrastreich wie das Leben...
Ausstellung von Gabriele Melzer**

Die Ausstellung von Gabriele Melzer ist ab Mitte Mai im Mehrgenerationenhaus zu sehen. Die Hinwendung zur Malerei und zur Kunstliteratur hat sie seit frühester Jugend tief in ihrem Herzen gefühlt. Die stetige Weiterentwicklung in zahlreichen Kursen und häufig auch im Einzelunterricht sowie der Teilnahme an Kunstschulen hat ihre Leidenschaft zur Malerei und Fotografie intensiviert. Als gebürtige Schwäbin kam sie vor knapp 30 Jahren der Liebe wegen in den wunderschönen Schwarzwald und hat hier mit ihrer Familie und einigen Vierbeinern eine neue Heimat gefunden. Es sind auch heute immer noch die großformatigen abstrakten Bilder, die sie mit Fantasie, viel Gefühl und vielfältigen Materialien am liebsten mit den Händen bearbeitet. Ihre Augen und das intensive Empfinden in der Natur schulen sie, die eingprägten Motive in abstrakte Aussagen auf die Leinwand zu übertragen. Diese neugefundenen Spuren zu den ausdrucksvollen Kompositionen und neuen Bildwelten mit Farbtiefen und Formenempfindung verdichten, das ist es, was sie erfüllt. Es entstehen Schichten, Farbschichten, Farb(ge)schichten...



**Dienstag, 01.09., 15:00 Uhr
Film „Korsika- Die Insel der Schönheit“**

Der Film von Günther Rentschler präsentiert die Westküste der Insel, von der im Süden liegenden Stadt Bonifatio bis hinauf nach Calvi und weite Teile des Inselinneren. Korsikas Vergangenheit wird bestimmt von einer wechselvollen Geschichte, die immer wieder von fremden Mächten beherrscht wurde. Als Besucher gewinnt man schnell den Eindruck, dass die Insel mehr vom Charakter des Italienischen als vom Französischen geprägt ist, was sich auch in der Korsischen Sprache widerspiegelt. Die Landessprache ist zwar französisch, untereinander sprechen die Korsen aber ihre eigene Sprache - das Corse, welches weit mehr vom Italienischen geprägt ist als vom Französischen.



**Donnerstag, 03.09., 15:00 Uhr
Treffpunkt neuer Lebensabschnitt**

Wir treffen uns zum Austausch und zu gemeinsamen Unternehmungen. Neue Interessierte sind herzlich willkommen.



**Freitag, 04.09., 12:00 Uhr
Mittagstisch**

Gemeinsam essen und dabei miteinander ins Gespräch kommen. Das Mittagessen inklusive Tischgetränk kostet 6 € pro Person. Helfende Hände (ab 09:30 Uhr) sind willkommen. Wer helfen oder auch nur mitessen möchte: Anmeldung erforderlich im Büro der Stadtmühle oder unter Telefon 07821/21787.



**Samstag, 05.09., 14:00 bis 17:00 Uhr
Repair-Café**

Gebracht werden können Elektrogeräte, Kleidung, Fahrräder, Spielzeug, Uhren, Kleinmöbel, Geschirr und Nähmaschinen. Da für Nähmaschinen, Smartphones, Tablets, Drucker und PC nicht immer Fachkundige anwesend sind, wird empfohlen, sich vorher im Büro des Bürgerzentrums Treffpunkt Stadtmühle unter Telefon 07821/21787 zu erkundigen. Von der Reparatur ausgeschlossen sind Kaffeefüllautomaten. Wartezeiten können im Café der Stadtmühle mit Kaffee und Kuchen sowie Kaltgetränken überbrückt werden.

**Montag, 07.09., 18:30 Uhr
Selbsthilfegruppe Männer mit Krebs**

Austausch und Beratung gibt es in der Selbsthilfegruppe Männer mit Krebs im Ortenaukreis (mit Schwerpunkt Prostatakrebs). Unsere Gruppentreffen finden in der Regel jeden 1. Montag im Monat statt, gerne auch in Begleitung von Angehörigen. Schauen Sie unverbindlich vorbei zu Vorträgen mit Referenten, Ärzten, Urologen, Radiologen und Apothekern. Infos unter Telefon 07822/9202.



**Dienstag, 08.09., 15:00 Uhr
Bildvortrag „Reise nach Patagonien ans Ende der Welt“**

Bertram Rueb berichtet von seiner abenteuerlichen Reise ans Ende der Welt. Patagonien verspricht unendliche Weiten, Einsamkeit, riesige Gletscher, skurrile Berge, aber auch tosende Stürme und schlechtes Wetter. Im Naturparadies zwischen Chile und Argentinien ist die Natur rau. Hier findet man einmalige Landschaften, Nationalparks, Steppe, Wind und Einöde.

**Freitag, 11.09., 09:20 Uhr
Halbtageswanderung**

Wir treffen uns um 09:20 Uhr am Lahrer Schlüssel und fahren um 09:31 Uhr mit dem Bus 7141 nach Oberschopfheim Linde. Wir wandern auf dem Tina-Pfad, kehren in Oberschopfheim ein und fahren mit dem Bus um 12:31 oder 13:31 Uhr zurück nach Lahr.

Freitag, 11.09., 09:30 Uhr
Kursbeginn Gedächtnistraining

Ziel des achteiligen Kurses ist, die geistige Leistungsfähigkeit zu erhalten und bei Bedarf zu verbessern. Freuen Sie sich auf eine Stunde mit Lachgarantie und Fitness für Ihre grauen Zellen.

Der Kurs kostet 30,00 € und umfasst 8 Termine. Bezahlung in bar bei Kursbeginn. Bitte melden Sie sich im Büro der Stadtmühle unter Telefon 07821/ 21787 an. Leitung: Hildgard Himmelsbach (in Kooperation mit dem DRK Lahr)


Freitag, 11.09., 15:00 Uhr
Gemeinsam mit Trauer umgehen im Trauercafé

Das Trauercafé ist ein offenes, unverbindliches Angebot: Hier können Menschen in Trauer in Kontakt mit anderen Menschen in einer ähnlichen Situation kommen. Im Trauercafé ist vieles möglich: Gemeinsame Gespräche, gemeinsames Weinen, gemeinsames Lachen und neue Kontakte knüpfen. Das Trauercafé ist ein Kooperationsprojekt des Hospizvereins Lahr e.V., des Pflegestützpunktes Ortenaukreis- Außenstelle Lahr und der Stadtmühle.

Samstag, 12.09., 09:30 Uhr
Seniorenfrühstück des Seniorenbeirates

Ältere Menschen stehen im Mittelpunkt – nicht nur bei der Arbeit des Stadtseniorenbeirats, sondern auch beim traditionellen Seniorenfrühstück. Dazu lädt der Stadtseniorenbeirat alle interessierten älteren Bürgerinnen und Bürger ins Bürgerzentrum Treffpunkt Stadtmühle ein. Es wird ein Kostenbeitrag von fünf Euro erhoben. Der Seniorenbeirat berichtet im Rahmen des Seniorenfrühstücks über seine Arbeit als Interessenvertretung der Lahrer Seniorinnen und Senioren. Außerdem soll es dazu dienen die Anregungen und Themen der älteren Bürgerinnen und Bürger aufzunehmen. Einlass ist ab 09:00 Uhr. Reservierungen können nicht angenommen werden.

Dienstag, 15.09., 15:00 Uhr
Lesung aus „Rauch überm Land“ mit Michael Paul

1918: Der Krieg ist vorbei – doch für Ernest Feist und Philipp F. Reemtsma beginnt nun erst der wahre Kampf. Der eine, jüdischer Fabrikant, gründet im badischen Lahr die „Roth-Händle“. Der andere will das väterliche Tabakunternehmen groß machen, richtig groß. Was als geschäftliche Bekanntschaft beginnt, wird zu einer außergewöhnlichen Männerfreundschaft. Doch in diesen Zeiten müssen beide Männer entscheiden, wie weit sie für Erfolg, Loyalität, Familie, Überleben und Ehre gehen.

Ein epischer Roman über Mut, Verrat und den Preis der Freundschaft, der zeigt, wie selbst im dunkelsten Kapitel Deutschlands Hoffnung und Menschlichkeit überleben können. Packend, bewegend und inspiriert von den Biografien zweier bedeutender Unternehmer – ein spannendes Panorama deutscher Geschichte voller menschlicher Dramen.

Donnerstag, 17.09., 09:00 Uhr
Beratung für Menschen mit Behinderung der EUTB® Ortenau (Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung)

Dieses kostenlose Beratungsangebot der Arbeitsgemeinschaft Behindertenhilfe im Ortenaukreis ist Anlaufstelle für Menschen mit vorhandener oder drohender Behinderung, Angehörige oder gesetzliche Betreuer, die Fragen rund um das Thema „Behinderung“ und Teilhabe nach dem SGB IX haben. Wir besprechen mit Ihnen, welche Leistungsansprüche Sie haben und informieren Sie, wo die entsprechenden Angebote zu finden sind. In der EUTB® beraten Menschen, die selbst Erfahrungen mit Behinderung haben. Anmeldung erforderlich unter Telefon 0781/28948830 oder eutb@agbo.info

Donnerstag, 17.09.,
Kursbeginn Digital-Kurse

Tablet-Internetkurs, 10:00 Uhr

Nach einer Einweisung an den Tablets wird ein Ausschnitt der Möglichkeiten im Internet gezeigt und ausprobiert. Der Kurs richtet sich an Internetanfänger, die beabsichtigen sich zukünftig intensiver mit dem Internet zu beschäftigen. Ein eigenes Tablet ist nicht erforderlich, kann aber zusätzlich (kein Smartphone!) mitgebracht werden. Die vorhandenen Schulungsgeräte können für die Dauer des Lehrganges auch für Zuhause ausgeliehen werden. Leitung: Patrik Fleig.


Smartphonekurs, 17:00 Uhr

Ausschließlich für Smartphones mit dem Betriebssystem „Android“! Inhalte: Grundeinstellungen, Apps wie E-Mail, SMS und WhatsApp. Leitung: Günter Rausch.

Kosten und Anmeldung:

42 € für 6 Termine. Maximal 6 Personen/ Kurs. Anmeldung im Büro der Stadtmühle unter Telefon 07821/21787 oder per E-Mail an stadtmuehle@lahr.de.

Donnerstag, 17.09., 15:00 Uhr
Offenes Singen mit Karl Bühler

Durch das gemeinsame Singen entsteht aus lauter Ichs ein Wir. Beim Singen in Gemeinschaft werden Glückshormone freigesetzt und es macht einfach Spaß. Alle, die gerne Schlager und Volkslieder singen, sind herzlich willkommen.

Donnerstag, 17.09., 16:00 Uhr
Forum-Seniorenkino im Forum Cinema, Friedrichstraße 10:
„Calle Malaga- Ein Zuhause in Tanger“
7,90 € Eintritt (inklusive einem Glas Sekt)

Freitag, 18.09., 14:00 Uhr
Kleine Radtour

Wir treffen uns um 14:00 Uhr an der Stadtmühle, fahren über Langenwinkel und Nonnenweier nach Ottenheim und kehren im Anglerheim Ottenheim ein. Rückfahrt über Allmannsweier nach Lahr. Streckenlänge 35 km ohne Steigungen.

Freitag, 18.09., 15:00 Uhr
Selbsthilfegruppe „Gemeinsam stark“

Die Selbsthilfegruppe ist ein Gesprächskreis für Menschen mit psychischen Erkrankungen. Der Erfahrungsaustausch stärkt uns, gemeinsam die „Achterbahn der Gefühle“ zu bewältigen. Weitere Interessierte sind herzlich willkommen. Die Termine finden jeweils am 3. Freitag des Monats statt. Ansprechpartnerin ist Andrea Jung.

Montag, 21.09., 12:15 Uhr
Kulturfahrt nach Bad Liebenzell

Wir treffen uns um 12:15 Uhr am Doler Platz (an der Feuerwehr) und fahren mit zwei Kleinbussen nach Bad Liebenzell. Dort werden wir das Wassermuseum besuchen, wo uns eine Führung unserem Lebenselixier näherbringt. Anschließend entspannen wir uns in der Liebenzeller Marzipan- und Schokoladenmanufaktur. Hier kann man live miterleben, wie all die Köstlichkeiten hergestellt werden. Einen Kaffee kann man hier auch genießen. In der „Alten Tränke“ in Bad Rippoldsau lassen wir beim abendlichen Vesper den Nachmittag ausklingen. Die Rückkehr nach Lahr wird gegen 19:30 Uhr sein. Die Fahrtkosten betragen inkl. Fahrt und Museumsbesuchen 28,00 Euro. Anmeldung im Büro der Stadtmühle unter Telefon 07821/21787 oder per Mail an stadtmuehle@lahr.de.

Dienstag, 22.09., 15:00 Uhr

Vortrag „Wer entscheidet, wenn ich es nicht mehr kann?“
Barbara Kury vom Sozialdienst Kath. Frauen e.V. in Offenburg und Heike Dorow vom Pflegestützpunkt Ortenaukreis-Außenstelle Lahr informieren über Vorsorgevollmacht, Betreuungs- und Patientenverfügung. Ganz schnell kann man durch Unfall oder Krankheit in die Situation geraten, nicht mehr selbst für und über sich entscheiden zu können. Daher ist es wichtig, rechtzeitig vorzusorgen. Ohne Anmeldung.

Donnerstag, 24.09., 15:00 Uhr
Sudoku-Treff

Sudoku ist ein Zahlenspiel, welches sich als Gehirnjogging eignet und einfach zu erlernen, aber schwer zu lösen ist. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Neue Interessierte sind herzlich willkommen. Leitung: Elfriede Fischer

Donnerstag, 24.09., 15:00 Uhr
Schlaganfall-Café

Betroffene und Angehörige sind herzlich eingeladen bei Kaffee, Tee und Kuchen über ihre Erfahrungen, Tipps und Ermutigendes zu sprechen. Wir treffen uns ab September immer am 4. Donnerstag im Monat. Ansprechperson: Helmut Wieser, Kontakt per E-Mail an helmut.wieser@kimut.de.

Donnerstag, 24.09., 16:00 Uhr
Forum-Seniorenkino im Forum Cinema, Friedrichstraße 10:
„Ticket ins Leben“
7,90 € Eintritt (inklusive einem Glas Sekt)
Hinweis: Die Termine für Oktober standen bei Redaktionsschluss noch nicht fest. Informationen hierzu unter <https://lahr.forumcinemas.de>

Dienstag, 29.09., 15:00 Uhr
Bildvortrag „Provence - Land der Sonne und des Lichts“
Die Bilderreise mit Heinrich Dixa führt in eine der schönsten und abwechslungsreichsten Landschaften Europas. Bedeutende Stadtzentren wie Nîmes, Avignon, Arles oder Aix-en-Provence ziehen jeden Besucher in ihren Bann. Die Camargue, ein Naturparadies par excellence, sowie romantische Dörfer im Luberon gehören zu den ganz besonderen Sehenswürdigkeiten.



Mittwoch, 30.09., 15:00 Uhr

Gesprächskreis für Angehörige von Menschen mit Demenz

Der Gesprächskreis findet einmal im Monat immer am letzten Mittwoch um 15 Uhr unter der Leitung von Irina Nazareus von der Diakoniestation Lahr statt. Pflegende Angehörige tragen viel Verantwortung und bewältigen eine große Aufgabe. In der Gruppe können sich die Angehörigen über ihre Erfahrungen austauschen. Die Leitung des Gesprächskreises hört zu und gibt Tipps und Anregungen. Der Gesprächskreis ist ein Kooperationsangebot der Diakoniestation Lahr und des Bürgerzentrums Treffpunkt Stadtmühle und bietet Raum für alle Themen und Anliegen von pflegenden Angehörigen. Um Anmeldung wird gebeten unter Telefon 07821/93650.

Donnerstag, 01.10., 15:00 Uhr

Treffpunkt neuer Lebensabschnitt

Informationen dazu finden Sie auf Seite 10



Freitag, 02.10., 12:00 Uhr

Mittagstisch

Informationen dazu finden Sie auf Seite 11

Anmeldung erforderlich im Büro der Stadtmühle oder unter Telefon 07821/21787.



Am Samstag, 03.10. findet wegen des Feiertages kein Repair-Café statt.

Montag, 05.10., 18:30 Uhr

Selbsthilfegruppe Männer mit Krebs

Informationen dazu finden Sie auf Seite 11

Infos unter Telefon 07822/9202.



Dienstag, 06.10., 15:00 Uhr

Bildvortrag „Äthiopien“

Bertram Rueb nimmt Sie in seinem Bildvortrag mit ins frühe Christentum des ehemaligen Abessinians und Kaiser Haile Selassie. Unter anderem geht es in die heiligen Orte Lalibelas mit seinen berühmten Felsenkirchen. Eine nicht alltägliche Fahrt mit Wanderung führt in die abgelegene und lebensfeindliche Danakilwüste an der Grenze zu Eritrea mit dem aktiven Vulkan Erta Ale.

Freitag, 09.10., 14:00 Uhr

Halbtageswanderung

Wir treffen uns um 14:00 Uhr an der Stadtmühle und fahren mit Kleinbussen nach Gengenbach und laufen dort die Kapellenrunde (5 km, ca. 150 Höhenmeter) und kehren in Gengenbach ein. Die Rückkehr nach Lahr ist für 19:00 Uhr geplant. Fahrtkosten: 5 €. Anmeldung bei Peter Kiehne unter Telefon 07821/53146 oder 0175/5208835.



Freitag, 09.10., 15:00 Uhr

Gemeinsam mit Trauer umgehen im Trauercafé

Informationen dazu finden Sie auf Seite 12



Dienstag, 13.10., 15:00 Uhr

Bildvortrag „Bulgarien- vom Thrakerreich zum EU-Land“

Ewald Hall nimmt uns in Wort und Bild mit von der Hauptstadt Sofia per Bus und Bahn zu den UNESCO-Weltkulturerbe-Stätten: zum Bojana-Kloster und Rila-Kloster bei Sofia, zum Thrakergrab in Kazanlak im Rosental, zur Felsenkirche von Iwanovo und in die Altstadt von Nessebar am Schwarzen Meer. Die Schmalspur-Rhodopenbahn bringt uns vom Gebirgsort Bansko in die älteste Stadt Europas Plovdiv. Lassen Sie sich von der Vielfalt dieses noch unbekannten EU-Landes überraschen.



Freitag, 16.10., 14:00 Uhr

Kleine Radtour

Wir treffen uns um 14:00 Uhr an der Stadtmühle, fahren über Hugsweier, Schuttern zur Schutterzeller Mühle, wo wir einkehren. Rückfahrt über Kürzell nach Lahr. Streckenlänge ca. 30 km ohne Steigungen.

Freitag, 16.10., 15:00 Uhr

Selbsthilfegruppe „Gemeinsam stark“

Informationen dazu finden Sie auf Seite 14

Samstag, 17.10., 09:00 Uhr

Frühstück der Vielfalt

Menschen aller Generationen und Kulturen sind eingeladen, sich bei einem gemeinsamen Frühstück kennenzulernen, auszutauschen und Kulinarisches aus verschiedenen Nationen zu genießen. Brötchen, Butter, Kaffee, Tee und ein Kaltgetränk werden gegen einen Obolus nach eigenem Ermessen bereitgestellt. Für das gemeinsame Büffet bringt jeder erwachsene Teilnehmende einen kulinarischen Beitrag mit, der zwischen 09:00 und 09:30 Uhr abgegeben werden sollte. Wer möchte, kann das mitgebrachte Frühstück vorstellen und den Anwesenden etwas über das Herkunftsland oder die eigene persönliche Geschichte berichten. Jugendliche der Taschengeldbörse betreuen während des Frühstücks ein Spielzimmer für Kinder ab 3 Jahren. Die Aufsichtspflicht bleibt bei den Eltern. Das Frühstück der Vielfalt ist eine Kooperation des Mehrgenerationenhauses und weiteren Mitarbeitenden der Abteilung Soziales der Stadt Lahr. Einlass ist um 09:00 Uhr, gemeinsamer Beginn um 09:30 Uhr. Eine Anmeldung ist erforderlich im Büro der Stadtmühle unter Telefon 07821/2787 oder per Mail an stadtmuehle@lahr.de.



Dienstag, 20.10., 15:00 Uhr

Bildvortrag „Naturwunder im Westen der USA“

Ein vertonter Bildvortrag von Bernd Prengel führt u.a. durch folgende Nationalparks: Yosemite, Grand Canyon, Zion, Bryce Canyon, Canyonlands, Arches, Monument Valley, Mesa Verde, Yellowstone, Glacier Park sowie nach Alaska.

Mittwoch, 21.10., 15:00 Uhr

Gesprächskreis für Angehörige von Menschen mit Demenz

Der Gesprächskreis findet diesen Monat wegen der Herbstferien eine Woche früher statt.

Weitere Informationen dazu finden Sie auf Seite 16

Donnerstag, 22.10., 15:00 Uhr

Sudoku-Treff

Informationen dazu finden Sie auf Seite 15

Donnerstag, 22.10., 15:00 Uhr

Schlaganfall-Café

Informationen dazu finden Sie auf Seite 15

Dienstag, 27.10., 15:00 Uhr

Chrysanthema-Führung

Wir treffen uns an der Stadtmühle. Gästeführerin Katrin Bucherer zeigt uns die Highlights der Chrysanthema. Der Rundgang orientiert sich am Blumenweg und beinhaltet Informationen zur Chrysanthema, zu den Themenbeeten und Historie der Stadt. Anmeldung erforderlich bis 16.10. im Büro der Stadtmühle bei gleichzeitiger Bezahlung der Kostenbeteiligung in Höhe von 3 €.

Donnerstag, 29.10., 15:00 Uhr

Musikalischer Nachmittag mit dem Duo „The Widders“

Das Duo Sabine und Silvia möchte Sie mit deutschen Schlagern aus den 60er Jahren sowie internationalen Oldies und Gitarrenbegleitung zum Tanzen, Mitsingen oder einfach Zuhören einladen. Der Eintritt ist frei. Der Hut geht rum.

Freitag, 30.10., 14:00 Uhr

Seminar „Mobilität ist keine Frage des Alters“ und Fahr-Fitness-Check

Wie kann ich im Alter möglichst lange mobil bleiben? Welche neuen Verkehrsregeln und rechtlichen Neuerungen gibt es? Antworten auf diese und weitere Fragen erhalten Sie im Seminar „Mobilität ist keine Frage des Alters“, das die Fahrlehrerin Susanne Merkel in Kooperation mit dem ADAC Südbaden in der Stadtmühle anbietet. Das Seminar ist für Sie kostenlos. Es können maximal 20 Personen teilnehmen. Eine Anmeldung ist erforderlich im Büro der Stadtmühle oder unter Telefon 07821/21787 oder per Mail an stadtmuehle@lahr.de. Ein weiteres Angebot ist der Fahr-Fitness-Check. Dieser ermöglicht eine professionelle Einschätzung Ihrer momentanen persönlichen Fahrfähigkeiten. Dazu gehört ein persönliches Vorgespräch und eine 45-Minuten-Fahrt im eigenen Auto auf bekannten Wegen mit einem erfahrenen Fahrlehrer. Anschließend wird gemeinsam ausgewertet und individuell beraten. Die Tipps und Empfehlungen vom Profi sind vertraulich und sind daher ohne Risiko für Ihren Führerschein. Es erfolgt keine Weitergabe von Informationen an Dritte. Der Fahrfitness-Check kostet für ADAC-Mitglieder 75 €, regulär 95 €. Sie können sich im Anschluss an das Seminar anmelden.

Das Begegnungshaus ist vom 22.08. bis einschließlich 13.09.2026 geschlossen.

Montag, 14.09.:

10:00 Uhr Sprachcafé
14:00 Uhr Lesepiraten

Dienstag, 15.09.:

09:00 Uhr Deutschkurs Gruppe 1
10:00 Uhr Eltern-Kind-Gruppe
10:30 Uhr Deutschkurs Gruppe 2 Vorber. B1
15:00 Uhr Grundkurs Gitarre für Kinder (10-12 J.)
15:45 Uhr Grundkurs Gitarre für Kinder (12-14 J.)
17:00 Uhr Beratung Deutscher Mieterbund

Mittwoch, 16.09.:

09:00 Uhr Mobile Beratung bei häuslicher Gewalt
09:00 Uhr Deutschkurs Gruppe 1
10:30 Uhr Deutschkurs Gruppe 2 Vorber. B1
16:00 Uhr Sozialberatung Deutsch-Ukrainisch
18:00 Uhr Bunter Treff
18:00 Uhr Malgruppe
Donnerstag, 17.09.:
09:00 Uhr Beratung Deutscher Mieterbund
09:00 Uhr Deutschkurs Gruppe 1
10:30 Uhr Deutschkurs Gruppe 2 Vorber. B1
17:00 Uhr Sozialberatung Deutsch-Kurdisch

Freitag, 18.09.:

15:00 Uhr Theaterspielen u. Singen
20:00 Uhr Selbsthilfegruppe NA

Montag, 21.09.:

10:00 Uhr Sprachcafé
14:00 Uhr Lesepiraten

Dienstag, 22.09.:

09:00 Uhr Deutschkurs Gruppe 1
10:00 Uhr Eltern-Kind-Gruppe
10:30 Uhr Deutschkurs Gruppe 2 Vorber. B1
15:00 Uhr Grundkurs Gitarre für Kinder (10-12 J.)
15:45 Uhr Grundkurs Gitarre für Kinder (12-14 J.)
17:00 Uhr Beratung Deutscher Mieterbund

Mittwoch, 23.09.:

09:00 Uhr Mobile Beratung bei häuslicher Gewalt
09:00 Uhr Deutschkurs Gruppe 1
10:30 Uhr Deutschkurs Gruppe 2 Vorber. B1

16:00 Uhr Sozialberatung Deutsch-Ukrainisch
18:00 Uhr Bunter Treff
18:00 Uhr Malgruppe

Donnerstag, 24.09.:

09:00 Uhr Beratung Deutscher Mieterbund
09:00 Uhr Deutschkurs Gruppe 1
10:30 Uhr Deutschkurs Gruppe 2 Vorber. B1
17:00 Uhr Sozialberatung Deutsch-Kurdisch

Freitag, 25.09.:

15:00 Uhr Theaterspielen u. Singen
20:00 Uhr Selbsthilfegruppe NA

Samstag, 26.09.:

15:00 Uhr Fadenzauber Makramee

Montag, 28.09.:

10:00 Uhr Sprachcafé
14:00 Uhr Lesepiraten

Dienstag, 29.09.:

10:00 Uhr Eltern-Kind-Gruppe
10:30 Uhr Deutschkurs Gruppe 2 Vorber. B1
15:00 Uhr Grundkurs Gitarre für Kinder (10-12 J.)
15:45 Uhr Grundkurs Gitarre für Kinder (12-14 J.)
17:00 Uhr Beratung Deutscher Mieterbund
19:00 Uhr Pflegeelterngruppe

Mittwoch, 30.09.:

09:00 Uhr Mobile Beratung bei häuslicher Gewalt
09:00 Uhr Deutschkurs Gruppe 1
10:30 Uhr Deutschkurs Gruppe 2 Vorber. B1
16:00 Uhr Sozialberatung Deutsch-Ukrainisch
18:00 Uhr Bunter Treff
18:00 Uhr Malgruppe

Donnerstag, 01.10.:

09:00 Uhr Beratung Deutscher Mieterbund
09:00 Uhr Deutschkurs Gruppe 1
10:30 Uhr Deutschkurs Gruppe 2 Vorber. B1
17:00 Uhr Sozialberatung Deutsch-Kurdisch

Freitag, 02.10.:

15:00 Uhr Theaterspielen u. Singen
20:00 Uhr Selbsthilfegruppe NA

Montag, 05.10.:

10:00 Uhr Sprachcafé
14:00 Uhr Lesepiraten

Dienstag, 06.10.:

09:00 Uhr Deutschkurs Gruppe 1

10:00 Uhr Eltern-Kind-Gruppe
10:30 Uhr Deutschkurs Gruppe 2 Vorber. B1
15:00 Uhr Grundkurs Gitarre für Kinder (10-12 J.)
15:45 Uhr Grundkurs Gitarre für Kinder (12-14 J.)
17:00 Uhr Beratung Deutscher Mieterbund

Mittwoch, 07.10.:

09:00 Uhr Mobile Beratung bei häuslicher Gewalt
09:00 Uhr Deutschkurs Gruppe 1
10:30 Uhr Deutschkurs Gruppe 2 Vorber. B1
16:00 Uhr Sozialberatung Deutsch-Ukrainisch
18:00 Uhr Bunter Treff
18:00 Uhr Malgruppe

Donnerstag, 08.10.:

09:00 Uhr Beratung Deutscher Mieterbund
09:00 Uhr Deutschkurs Gruppe 1
10:30 Uhr Deutschkurs Gruppe 2 Vorber. B1
17:00 Uhr Sozialberatung Deutsch-Kurdisch

Freitag, 09.10.:

15:00 Uhr Theaterspielen u. Singen
20:00 Uhr Selbsthilfegruppe NA

Samstag, 10.10.:

15:00 Uhr Fadenzauber Makramee

Montag, 12.10.:

10:00 Uhr Sprachcafé
14:00 Uhr Lesepiraten

Dienstag, 13.10.:

09:00 Uhr Deutschkurs Gruppe 1
10:00 Uhr Eltern-Kind-Gruppe
10:30 Uhr Deutschkurs Gruppe 2 Vorber. B1
15:00 Uhr Grundkurs Gitarre für Kinder (10-12 J.)
15:45 Uhr Grundkurs Gitarre für Kinder (12-14 J.)
17:00 Uhr Beratung Deutscher Mieterbund

Mittwoch, 14.10.:

09:00 Uhr Mobile Beratung bei häuslicher Gewalt
09:00 Uhr Deutschkurs Gruppe 1
10:30 Uhr Deutschkurs Gruppe 2 Vorber. B1
16:00 Uhr Sozialberatung Deutsch-Ukrainisch
18:00 Uhr Bunter Treff
18:00 Uhr Malgruppe

Beschreibung der Angebote ab Seite 21

Donnerstag, 15.10.:

09:00 Uhr Beratung Deutscher Mieterbund
09:00 Uhr Deutschkurs Gruppe 1
10:30 Uhr Deutschkurs Gruppe 2 Vorber. B1
17:00 Uhr Sozialberatung Deutsch-Kurdisch

Freitag, 16.10.:

15:00 Uhr Theaterspielen u. Singen
20:00 Uhr Selbsthilfegruppe NA

Samstag, 17.10.:

09:00 Uhr Frühstück der Vielfalt (im Bürgerzentrum Treffpunkt Stadtmühle)

Montag, 19.10.:

10:00 Uhr Sprachcafé
14:00 Uhr Lesepiraten

Dienstag, 20.10.:

09:00 Uhr Deutschkurs Gruppe 1
10:00 Uhr Eltern-Kind-Gruppe
10:30 Uhr Deutschkurs Gruppe 2 Vorber. B1
15:00 Uhr Grundkurs Gitarre für Kinder (10-12 J.)
15:45 Uhr Grundkurs Gitarre für Kinder (12-14 J.)
17:00 Uhr Beratung Deutscher Mieterbund

Mittwoch, 21.10.:

09:00 Uhr Mobile Beratung bei häuslicher Gewalt
09:00 Uhr Deutschkurs Gruppe 1
10:30 Uhr Deutschkurs Gruppe 2 Vorber. B1
16:00 Uhr Sozialberatung Deutsch-Ukrainisch
18:00 Uhr Bunter Treff
18:00 Uhr Malgruppe

Donnerstag, 22.10.:

09:00 Uhr Beratung Deutscher Mieterbund
09:00 Uhr Deutschkurs Gruppe 1
10:30 Uhr Deutschkurs Gruppe 2 Vorber. B1
17:00 Uhr Sozialberatung Deutsch-Kurdisch

Freitag, 23.10.:

15:00 Uhr Theaterspielen u. Singen
20:00 Uhr Selbsthilfegruppe NA

Samstag, 24.10.:

15:00 Uhr Fadenzauber Makramee

Während der Herbstferien vom 26.10. bis einschließlich 30.10.2026 ist das Begegnungshaus am Urteilsplatz geschlossen.


MONTAG
10:00 – 11:30 Uhr Sprachcafé

Deutsch sprechen in lockerer Atmosphäre zu unterschiedlichen Themen. Wer Gelerntes aus den Sprachkursen anwenden und ausprobieren möchte, hat im Sprachcafé die Möglichkeit dazu. Unabhängig vom Sprachniveau ist hier jede und jeder willkommen! Das Sprachcafé findet immer montags statt. Während der Schulferien findet kein Sprachcafé statt. Ansprechpartnerin: Nicole Pauly, Tel: 07821 910-5063 oder 07821 910-5064

14:00 – 15:00 Uhr Lesepiraten – Ein Angebot zur Leseförderung von Grundschulkindern

Kinder aus der ersten bis vierten Klasse erhalten hier auf spielerische Weise Unterstützung beim Lesenlernen.

In den Schulferien findet keine Leseförderung statt.

Kostenbeitrag: 5€ monatlich

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Kontakt und Anmeldung:

E-Mail: mehrgenerationenhaus@lahr.de, Tel. 07821 910-5063

17:30 – 19:30 Uhr Selbsthilfegruppe „Angststörungen und Depressionen“

Das Angebot richtet sich ausschließlich an Menschen zwischen 16 und 30 Jahren. Eine Anmeldung ist erforderlich.

Kontakt und Anmeldung:

E-Mail: selbsthilfe@ortenaukreis.de, Tel. 0781 8059771

DIENSTAG, MITTWOCH UND DONNERSTAG
09:00 – 10:30 Uhr Deutschkurs Gruppe 1
10:30 – 12:00 Uhr Deutschkurs Gruppe 2:
Zur Vorbereitung auf die B1-Prüfung

Der Deutschkurs Gruppe 1 ist ein Angebot für Menschen, die noch keine oder sehr geringe Deutschkenntnisse haben, aber bereits mit dem lateinischen Alphabet vertraut sind.

Im Deutschkurs Gruppe 2 findet eine Vorbereitung auf die B1-Prüfung statt. Der Unterricht findet in zwei festen Gruppen statt. Die Teilnahme ist kostenlos. In den Schulferien finden keine Deutschkurse statt.

Anmeldung bei Viktoria Lambertucci: Tel.: 07821 910-5064

E-Mail: viktoria.lambertucci@lahr.de

oder Andreas May, Tel.: 07821 910-5020

E-Mail: andreas.may@lahr.de

15:00 – 15:45 Uhr & NEUSTART:
15:45 – 16:30 Uhr

Grundkurs Gitarre für Kinder (10-14 Jahre)

aus Familien mit geringem Einkommen

Fortgeschrittener Gitarrenschüler vermittelt Kindern und Jugendlichen Grundkenntnisse auf der Gitarre. Der Unterricht findet in kleinen Gruppen statt.

Es stehen zwei Leihgitarren zur Verfügung.

Das Angebot kostet 15€ monatlich und richtet sich ausschließlich an Familien mit geringem Einkommen.

Während der Schulferien findet kein Gitarrenunterricht statt.

Eine Anmeldung ist unbedingt erforderlich.

Kontakt und Anmeldung über: mehrgenerationenhaus@lahr.de, Tel. 07821 910-5063

MITTWOCH
16:00 – 18:00 Uhr Zweisprachige Sozialberatung Deutsch-Ukrainisch

In der Sozialberatung erhalten ukrainisch sprachige Menschen Unterstützung, um sich im Sozialsystem zurechtzufinden. Ansprechpartner: Alexander Müller
Tel. 07821 910-5065 (ausschließlich während der Sprechstunde)

18:00 – 20:00 Uhr Malgruppe

Die Malgruppe bietet die Möglichkeit, in einer Kleingruppe kreativ zu sein. Ob auf Papier oder Leinwand – die Malgründe sind individuell. Hier kann man den Alltag hinter sich lassen und in die Welt der eigenen Bilder eintauchen. Mitzubringen ist alles, was zum Malen vor Ort benötigt wird. Die Malgruppe findet mittwochs von 18:00 Uhr bis 20:00 Uhr statt. Um Anmeldung unter folgenden Kontaktdaten wird gebeten: Gertrud Kleis, Tel. 07821 76448 und Bettina Ritter, Tel. 07821 37893

18:00 – 21:00 Uhr Bunter Treff

LGBTQ+ Jugendliche und Interessierte im Alter zwischen 14 und 27 Jahren treffen sich zum Chillen, Quatschen, kreativ sein und Spielen. Der Bunte Treff findet immer mittwochs in der Zeit von 18:00 bis 21:00 Uhr statt. Neue Interessierte sind jederzeit herzlich Willkommen. Weitere Infos:
Tel. 07821 910 5063, E-Mail: mehrgenerationenhaus@lahr.de

DONNERSTAG
17:00 – 19:00 Uhr Zweisprachige Sozialberatung Deutsch-Kurdisch

In der Sozialberatung erhalten kurdisch sprachige Menschen Unterstützung, um sich im Sozialsystem zurechtzufinden. Ansprechpartnerin: N.N.

Tel. 07821 910-5065 (während der Sprechstunde)

E-Mail: mehrgenerationenhaus@lahr.de

Weitere Sozialberatungen - mehrsprachig:
Zweisprachige Sozialberatung Deutsch-Türkisch

In der Sozialberatung erhalten türkischsprachige Menschen Unterstützung, um sich im deutschen Sozialsystem zurechtzufinden. Ansprechpartnerin: Sema Sür, Kontakt über MGH
Tel.: 07821 910-5063, Termin auf Anfrage!

Zweisprachige Sozialberatung Deutsch - Farsi/Dari, Urdu, Paschtu
In der Sozialberatung erhalten Menschen, die Farsi/Dari, Urdu und Paschtu sprechen, Unterstützung, um sich im deutschen Sozialsystem zurechtzufinden.

Ansprechpartner: Abdulsalam Shahabi
Whatsapp: 0152 18108084, E-Mail: Ssh960@gmail.com
Termin auf Anfrage!

Zweisprachige Sozialberatung Deutsch-Rumänisch
In der Sozialberatung erhalten rumänischsprachige Menschen Unterstützung, um sich im deutschen Sozialsystem zurechtzufinden. Ansprechpartnerin: Ruxandra Huidan
Kontakt über das MGH: Tel.: 07821 910-5063 oder 910-5064
E-Mail: mehrgenerationenhaus@lahr.de, Termin auf Anfrage!

Zweisprachige Sozialberatung Deutsch-Arabisch
In der Sozialberatung erhalten arabischsprachige Menschen Unterstützung, um sich im deutschen Sozialsystem zurechtzufinden. Ansprechpartnerin: Sana Ahmad Hussein-Alyaaqubi
Kontakt über das MGH: Tel.: 07821 910-5063 oder 910-5064
E-Mail: mehrgenerationenhaus@lahr.de

FREITAG

15:00 – 17:00 Uhr Theaterspielen und Singen

Dieses Angebot richtet sich an Kinder und Jugendliche im Alter von 6 bis 16 Jahren. Eine in der Ukraine ausgebildete Schauspielerin und eine Musikerin aus der Ukraine proben mit den Kindern und Jugendlichen Anlass bezogene Theater- und Musikstücke und es wird gemeinsam gesungen. Das Angebot findet momentan hauptsächlich in ukrainischer Sprache statt.

Eine Voranmeldung ist nicht erforderlich.
Weitere Infos: mehrgenerationenhaus@lahr.de

20:00 – 22:00 Uhr Selbsthilfegruppe Narcotics Anonymous

Wir sind Süchtige, die einander helfen, clean zu bleiben. Die Zugehörigkeit ist kostenlos. Einzige Voraussetzung für die Zugehörigkeit ist der Wunsch, mit den Drogen aufzuhören.

Ansprechpartner: Michael, Tel. 01515 5913279

SAMSTAG

15:00 – 16:00 Uhr Fadenzauber Makramee NEU für Erwachsene und Kinder ab 9 Jahren jeden 2. und 4. Samstag im Monat

Hier können Interessierte die zauberhafte Fadenkunst des Makramee erlernen. Menschen mit und ohne Erfahrung sind eingeladen, miteinander kreativ zu werden, ins Gespräch zu kommen und beim Knüpfen zu entspannen. Material zum Ausprobieren wird gestellt. Für eigene Projekte muss das Material selbst mitgebracht werden. Eine Anmeldung ist unbedingt erforderlich.

Anmeldung unter: mehrgenerationenhaus@lahr.de,
Tel. 07821 9105063

PROJEKTE / KOOPERATIONEN

Taschengeldbörse / Babysitterbörse des Mehrgenerationenhauses

Sie wünschen sich zeitweilig Unterstützung in Haus und Garten? Sie freuen sich auf den Kontakt mit jungen Menschen? Wir vermitteln Ihnen den Kontakt zu Jugendlichen, die für Sie einfache Aufgaben übernehmen, wie z.B. Rasen mähen, Einkaufen, Hund Gassi führen, Smartphone-Nachhilfe... Außerdem vermittelt die Taschengeldbörse auch Babysitter, die stundenweise Ihre Kinder betreuen oder bei den Hausaufgaben helfen. Bei Interesse melden Sie sich bitte bei uns: mehrgenerationenhaus@lahr.de, Tel. 07821 910-5063

Frühstück der Vielfalt

Das Frühstück der Vielfalt ist ein neues Projekt des Mehrgenerationenhauses und weiteren Mitarbeitenden der Abteilung Soziales der Stadt Lahr und findet vier Mal jährlich im Bürgerzentrum Treffpunkt Stadtmühle statt.

Sprachtandem / Integrationstandem

In diesem Projekt werden Einzelkontakte vermittelt:
a) zwischen Neuzugewanderten, und Ehrenamtlichen
b) zwischen Menschen, die sich wechselseitig beim Erlernen einer Sprache oder dem Kennenlernen einer anderen Kultur unterstützen möchten

Über neue Anfragen freuen wir uns sehr!

Kontakt: Begegnungshaus am Urteilsplatz (während der Öffnungs- und Sprechzeiten) Tel. 07821 910-5063
E-Mail: mehrgenerationenhaus@lahr.de

Mobile Beratung der Fachberatungsstelle Häusliche Gewalt

Eine sozialpädagogische Fachkraft vom Verein Frauen helfen Frauen Ortenau e.V. berät i.d.R. mittwochs von 08:00 bis 12:00 Uhr und nach vorheriger Terminabsprache bei uns im Begegnungshaus am Urteilsplatz folgende Zielgruppen:

- Frauen, die häusliche Gewalt oder Stalking erfahren,
- von Zwangsheirat bedrohte Frauen,
- Frauen, deren Partner einen Platzverweis oder ein Kontakt- und Annäherungsverbot erhalten haben,
- Angehörige, Freund*innen, Bekannte oder Arbeitskolleg*innen, die helfen wollen,
- und Fachkräfte von Institutionen.

Die Beratung ist kostenlos. Bei Bedarf kann eine Dolmetscherin zum Gespräch hinzugezogen werden. Die Beraterinnen unterliegen der Schweigepflicht. Wir suchen gemeinsam mit Ihnen nach Wegen und Schritten hin zu einem gewaltfreien Leben. Kontakt: Frauen helfen Frauen e.V., Tel. 0176 72439426 oder 0781 343 11

Energiespar-Beratung

Die Energiekosten explodieren, die Preise steigen. Menschen mit geringem Einkommen, niedriger Rente oder im Bezug von Bürgergeld oder Sozialhilfe trifft dies besonders hart. Bei unserer kostenlosen Sprechstunde beantworten wir all Ihre Fragen rund um das Thema Energiesparen und wie mehr Geld für Sie übrigbleibt. Gerne erläutern wir Ihnen Ihre Strom- und Nebenkostenrechnungen und bieten weiterführende Angebote (z.B. Hausbesuch Stromspar-Check*). Einsparungen von bis zu 350 Euro im Jahr bei Strom, Wasser und Heizung sind möglich.

*) Kostenlose Soforthilfen und eventuell Zuschüsse zum Austausch von alten Kühlgeräten gibt's obendrein.

Der Energiesparservice Ortenaukreis (ESO) arbeitet seit über 12 Jahren in Lahr und Landkreis. Wir setzen das bundesweite Projekt Stromspar-Check (www.stromspar-check.de) um und besuchen im Jahr einige Hundert Haushalte. Angesiedelt bei der Neuen Arbeit Lahr GmbH kümmern wir uns auch um andere soziale Belange und geben Langzeitarbeitslosen eine Perspektive. In Kooperation mit der Neuen Arbeit Lahr. Ansprechpartner: Achim Appel, Tel: 0176 15277214 Termin auf Anfrage!



Kunstaussstellungen im Mehrgenerationenhaus

Eine Ausstellung, zwei Orte: Im Begegnungshaus am Urteilsplatz und im Treffpunkt Stadtmühle ist die aktuelle Ausstellung zu den jeweiligen Öffnungszeiten zu sehen: **FARBgeSCHICHTEN – kontrastreich wie das Leben...**

Ausstellung von Gabriele Melzer

Die Ausstellung von Gabriele Melzer ist ab Mitte Mai im Mehrgenerationenhaus zu sehen. Die Hinwendung zur Malerei und zur Kunstliteratur hat sie seit frühester Jugend tief in ihrem Herzen gefühlt. Die stetige Weiterentwicklung in zahlreichen Kursen und häufig auch im Einzelunterricht sowie der Teilnahme an Kunstschulen hat ihre Leidenschaft zur Malerei und Fotografie intensiviert. Als gebürtige Schwäbin kam sie vor knapp 30 Jahren der Liebe wegen in den wunderschönen Schwarzwald und hat hier mit ihrer Familie und einigen Vierbeinern eine neue Heimat gefunden. Es sind auch heute immer noch die großformatigen abstrakten Bilder, die sie mit Fantasie, viel Gefühl und vielfältigen Materialien am liebsten mit den Händen bearbeitet. Ihre Augen und das intensive Empfinden in der Natur schulen sie, die eingprägten Motive in abstrakte Aussagen auf die Leinwand zu übertragen. Diese neugefundenen Spuren zu den ausdrucksvollen Kompositionen und neuen Bildwelten mit Farbtiefen und Formenempfindung verdichten, das ist es, was sie erfüllt. Es entstehen Schichten, Farbschichten, Farb(ge)schichten...

Samstag, 17.10., 09:00 Uhr

Frühstück der Vielfalt im Bürgerzentrum Treffpunkt Stadtmühle

Zum vierten Mal findet ein Frühstück für Menschen aller Kulturen und Generationen statt. Interessierte Menschen sind eingeladen, sich bei einem gemeinsamen Frühstück kennenzulernen, auszutauschen und Kulinarisches aus verschiedenen Nationen zu genießen. Brötchen, Butter, Kaffee, Tee und ein Kaltgetränk werden auf Spendenbasis bereitgestellt. Für das gemeinsame Büffet bringt jeder erwachsene Teilnehmende einen kulinarischen Beitrag mit, der zwischen 09:00 und 09:30 Uhr abgegeben werden sollte. Wer möchte kann das mitgebrachte Frühstück vorstellen und allen Anwesenden etwas über das eigene Herkunftsland oder die persönliche Geschichte berichten. Ein/e Jugendliche/r der Taschengeldbörse betreut während des Frühstücks ein Spielzimmer für Kinder ab 3 Jahren. Die Aufsichtspflicht bleibt bei den Eltern. Das Frühstück der Vielfalt ist eine Kooperation des Mehrgenerationenhauses und weiteren Mitarbeitenden der Abteilung Soziales der Stadt Lahr. Einlass ist um 09:00 Uhr, Beginn um 09:30 Uhr. Eine Anmeldung ist erforderlich im Büro des Begegnungshauses unter Tel. 07821 910-5063 oder per Mail an mehrgenerationenhaus@lahr.de

Stadt Lahr / Amt für Soziales, Bildung und Sport **Mehrgenerationenhaus** an den Standorten:

Bürgerzentrum Treffpunkt Stadtmühle

Bei der Stadtmühle 2 . 77933 Lahr

Tel. 07821 21787

E-Mail: stadtmuehle@lahr.de

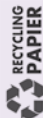
Begegnungshaus am Urteilsplatz

Friedrichstraße 7 . 77933 Lahr

Tel. 07821 910-5063/ -5064

E-Mail: mehrgenerationenhaus@lahr.de

2026



gedruckt auf

www.konzept-projekt.de



**Mehr
Generationen
Haus**
Miteinander – füreinander

Gefördert durch das



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend